

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом МКДОУ д/с «Колобок»
от 08.12.2024 №163 «Об утверждении
примерного 10-ти дневного
циклического меню»

Российская Федерация

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Колобок»**

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (зимний период)

Дети от 1 -до 3 лет

МЕНЮ

дети от 1 до 3 лет 11 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150/15	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150/15	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 20/23	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 20/25	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 20/23	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 20/23	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/5
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 150	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 155	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 155	КАША "ДРУЖБА" 150	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 125
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 0 55			ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40			САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 0 40
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 100
Обед									
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И КУРАГИ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 150	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 150
ХЛЕБ пшеничный 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15/10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 10	ХЛЕБ пшеничный 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 10	ХЛЕБ пшеничный 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 10	ХЛЕБ пшеничный 15
ХЛЕБ РЖАНОЙ 10	ХЛЕБ пшеничный 15	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ пшеничный 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 10	ХЛЕБ пшеничный 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25
СВЕКОЛЬНИК 150	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 150	ЩИ 150	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ) 50/20	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 150	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 150	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 125
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50/30	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 100	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 100	РЫБА ОТВАРНАЯ 65	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ 120	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 60/10	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ 40	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 50	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 30	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) 100	РИС ОТВАРНОЙ 150	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 100/50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 125	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 40
САЛАТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	ГУЛЯШ 50/50	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 20	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 250		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40			БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 150
Полдник									
БИОКЕФИР 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	БИОКЕФИР 150	БИОКЕФИР 150	БИОКЕФИР 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	БИОКЕФИР 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150
ПЕЧЕНЬЕ 50	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ 50			БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 50		ПЕЧЕНЬЕ 12			ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75
Ужин									
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/10/7	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/7/3	ЧАЙ С САХАРОМ 150/15	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150/15/7	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150/15	ЧАЙ С САХАРОМ 150/15
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 115/15	ХЛЕБ пшеничный 15	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ 150/10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 120/15	ХЛЕБ пшеничный 15	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ 10

АПЕЛЬСИН 100	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ 60	ЯБЛОКО 95	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 60/5	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 50	ЯБЛОКО 95	ЯБЛОКО 100	ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ 70	ЯБЛОКО 95	УХА 150
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120		СОУС СМЕТАННЫЙ №371 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ) 150			САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 70		АПЕЛЬСИН 95
	ГРУША 95		АПЕЛЬСИН 95	ГРУША 95			ГРУША 95		